

5 CLAVES

Para NORMALIZAR
Tu Azúcar En La Sangre



Incluye
Recetas
de Regalo

SuperarLaDiabetes.com

5 Claves Para Normalizar Tu Azúcar En La Sangre

Por Valentina Vásquez

Copyright © superarladiabetes.com

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en sistemas de recuperación o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, escaneo o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito del editor.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

El precio de lista de éste libro electrónico es de US\$49, pero se le ha entregado una copia gratuita debido a la importancia de su contenido.

Si usted cree que esta información le ha ayudado, por favor comparta con otras personas que están sufriendo con diabetes y se pueden beneficiar con este material.

Contenido

RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD	6
INTRODUCCIÓN	7
CLAVE #1: INFORMACIÓN	10
¿QUÉ ES LA GLUCEMIA?	11
¿POR QUÉ DEBE INTERESARNOS?	12
SÍNTOMAS DE HIPERGLUCEMIA	14
SÍNTOMAS DE HIPOGLUCEMIA	16
CÓMO MONITOREAR TU GLUCEMIA	17
CLAVE #2: ALIMENTACIÓN	22
4 PASOS PARA BAJAR LA GLUCEMIA NATURALMENTE	23
ALIMENTOS QUE DEBES EVITAR	26
10 REMEDIOS NATURALES PARA BAJAR EL AZÚCAR EN SANGRE	32
CÓMO PARAR DE COMER COMPULSIVAMENTE Y EVITAR LOS ANTOJOS	43
CLAVE #3: EJERCICIO FÍSICO	47
BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO	48
QUÉ PRECAUCIONES TOMAR	50
14 CONSEJOS PARA EJERCITARSE BIEN CON DIABETES	53
CLAVE #4: SUEÑO	58
EL SUEÑO ES TAN IMPORTANTE COMO LA ALIMENTACIÓN	59
8 AJUSTES PARA MEJORAR TU SUEÑO Y TENER MÁS ENERGÍA	59
CLAVE #5: ESTILO DE VIDA	64
CÓMO COCINAR	65
RECETA EJEMPLO: DESAYUNO “MUFFINS DE AVENA”	66
RECETA EJEMPLO: ALMUERZO “SOUFFLÉ DE COLIFLOR Y BRÓCOLI”	68
RECETA EJEMPLO: CENA “CAZUELA DE VEGETALES”	70

CONCLUSIÓN	72
OTROS LIBROS DE VALENTINA VÁSQUEZ	73
¿DISFRUTASTE ESTE LIBRO?	74
A CONTINUACIÓN...	75

RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

La información contenida en este libro electrónico es solamente para fines informativos y educativos.

Estas afirmaciones no han sido evaluadas por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA).

Este material se escribe con el expreso propósito de compartir información educativa e información científica obtenida de los estudios y experiencias del autor, profesionales de la salud, científicos, nutricionistas y defensores informados de la salud.

De ningún modo la información contenida en este libro electrónico está destinada a diagnosticar, prevenir, tratar o curar ninguna enfermedad, ni tiene la intención de prescribir cualquiera de las técnicas, materiales o conceptos que se presentan como una forma de tratamiento para cualquier enfermedad o condición médica.

Antes de iniciar cualquier práctica relacionada con la salud, dieta o ejercicio, es altamente recomendado que primero obtenga consentimiento y consejo de un profesional de la salud.

El autor no asume ninguna responsabilidad por la información y los datos a los que se acceden a través de los contenidos de este libro electrónico.

La información (de este libro) puede no ser compatible con la medicina convencional. Sin embargo, está bien documentada y apoyada por muchos médicos, científicos y profesionales de la salud.

INTRODUCCIÓN

La diabetes es una enfermedad grave.

No es fatal en sí, pero algunos de los otros problemas de salud que puede causar sí lo son.

La diabetes es responsable de mucho más de 200.000 muertes cada año.

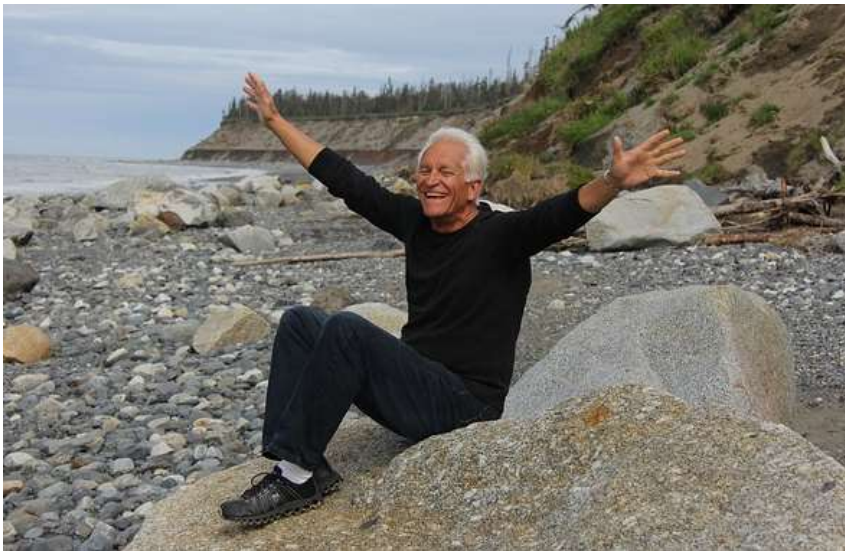
La diabetes es grave, pero si controlamos nuestros niveles de azúcar en la sangre podemos vivir sin ningún problema.



Los diabéticos tienen un riesgo más alto para muchos problemas físicos, como:

- enfermedades del corazón
- derrame cerebral
- presión arterial alta
- enfermedad renal
- ceguera
- amputaciones
- incluso enfermedades dentales.

Hubo un momento en que el diagnóstico de la diabetes era prácticamente una sentencia de muerte, pero felizmente ya no es el caso.



Los niveles de azúcar pueden ser controlados.

Muchos diabéticos pueden dominar su enfermedad enfocándose en **5 claves principales para controlar sus niveles de azúcar:**

1. Información: datos sobre su condición
2. Alimentación: remedios caseros que pueden utilizar
3. Ejercicio: rutinas e indicaciones apropiadas
4. Sueño: Calidad, cantidad y cómo mejorarlo
5. Estilo de vida: emociones, control de stress y nuevas formas de comer

Es muy importante que trabajes con tu médico para mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro de un rango aceptable.

El monitoreo ayuda a los diabéticos a controlar su enfermedad y disminuir el riesgo de hipo o hiperglucemia.

Cuando se mantienen los niveles de azúcar de sangre eficientemente, el riesgo de un mal estado de salud se reduce significativamente.

No hay atajos para mantener los niveles de azúcar en la sangre.

Pero si sigues las indicaciones de éste libro comenzarás a ver mejoras en tu salud que antes no habrías creído posible.

CLAVE #1:
INFORMACIÓN

¿QUÉ ES LA GLUCEMIA?

La glucemia es la medida de concentración de azúcar (glucosa) libre en la sangre, suero o plasma sanguíneo.

Constituye una de las más importantes variables que se regulan en el medio interno (homeostasis).

El término fue propuesto inicialmente por el fisiólogo francés Claude Bernard (1813-1878).

Debido a un calco léxico, muchos médicos utilizan en vez de «glucemia» la palabra antietimológica «glicemia» (término inexistente en castellano, según la Real Academia Española).

La medición de la glucosa en sangre (glucemia) se utiliza como prueba diagnóstica pues así se pueden detectar enfermedades que van acompañadas de variaciones en el nivel de glucosa en sangre.



Durante el ayuno, los niveles normales de glucosa oscilan entre 70 y 100 mg/dL.

Cuando la glucemia es inferior a este umbral se habla de hipoglucemia; cuando se encuentra entre los 100 y 125 mg/dL se habla de glucosa alterada en ayuno, y cuando supera los 126 mg/dL se alcanza la condición de hiperglucemia.

De acuerdo con profesionales de la salud y especialistas el índice glucémico es mucho más que solo niveles de azúcar en la sangre, también se trata de:

- Poder metabolizar la comida de forma adecuada y eficiente.
- Los niveles de azúcar influyen en estados de ánimo y emociones.
- Transformar el azúcar en energía utilizable por el organismo.
- Sentirse bien.
- Tener mucha energía.
- Permitir u obstaculizar la pérdida de peso.
- La cantidad de insulina que nuestro cuerpo es capaz de generar.
- Nuestra capacidad de pensar y enfocar nuestra atención.

¿POR QUÉ DEBE INTERESARNOS?

Conocer el nivel de glucosa en la sangre puede ser muy eficaz para el diagnóstico y el control de determinadas enfermedades.

Especialmente en el caso de la diabetes.

La glucosa simple entra en el cuerpo a través de los alimentos, pasa a por el intestino a la sangre, influyendo así en los niveles de glucosa en la sangre.

El cuerpo puede producir glucosa a partir de otros carbohidratos incluidos en su dieta, y por lo tanto proporcionar energía.

Esto es especialmente importante para el cerebro, ya que depende de un suministro constante de glucosa.

También otras zonas del cuerpo tales como las células musculares y de grasa extraen energía de la glucosa.

La hormona insulina producida por el páncreas tiene un papel fundamental en los niveles de glucosa en la sangre, la insulina hace que las células absorban la glucosa de la sangre para su posterior procesamiento.

El páncreas secreta insulina después de las comidas, especialmente cuando el alimento llega al intestino.

Sin insulina, la glucosa no puede entrar en las células y permanece en la sangre, lo que aumenta los niveles de glucosa en la sangre.

Si el páncreas colapsa y pierde su función normal, puede secretar menos insulina y los niveles de glucosa en la sangre aumentan.

Esta condición se llama hiperglucemia (exceso de glucosa) y se puede determinar mediante una simple medición de glucosa en sangre.

El resultado puede desencadenar diabetes mellitus.



Recuerda:

- Nivel alto de azúcar en la sangre = Hiperglucemia
- Nivel bajo de azúcar en la sangre = Hipoglucemia

SÍNTOMAS DE HIPERGLUCEMIA

Los síntomas de hiperglucemia pueden abarcar:

- Estar muy sediento o tener la boca seca.
- Tener visión borrosa.
- Tener la piel seca.
- Sentirse débil o cansado.
- Necesidad de orinar mucho, o necesitar levantarse a orinar por la noche más de lo normal.

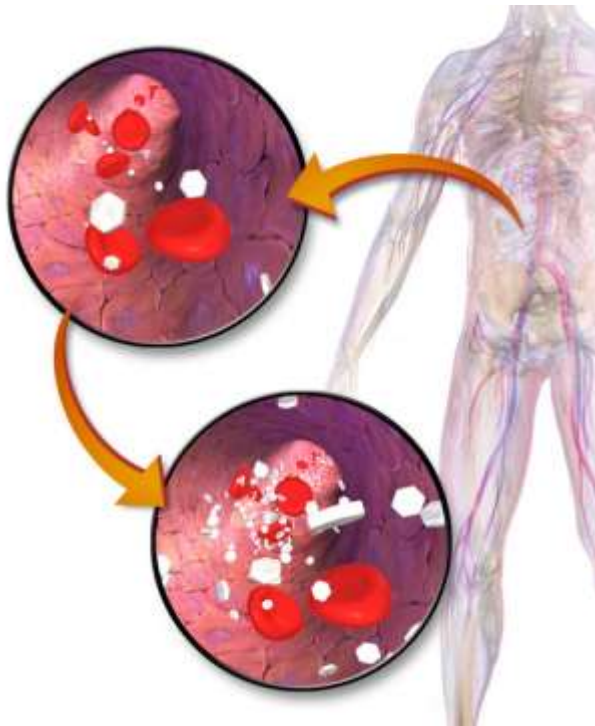
Puedes tener otros síntomas más serios si tu nivel de azúcar en la sangre resulta muy alto o se mantiene alto durante mucho tiempo.

La hiperglucemia puede causar daño. Si tu nivel de azúcar en la sangre es alto, necesitas saber cómo bajarlo.

Las siguientes son algunas preguntas que debes hacerte si el nivel de azúcar en tu sangre está alto:

- ¿Estoy comiendo correctamente?
- ¿Estoy comiendo demasiado?
- ¿He estado siguiendo mi plan de comidas para la diabetes?
- ¿Consumí una comida o un refrigerio con muchos carbohidratos, almidón o azúcares simples?
- ¿Estoy tomando mis medicamentos para la diabetes correctamente?
- ¿Mi médico ha cambiado mis medicamentos?
- ¿Si tomo insulina, he estado tomando la dosis correcta?

- ¿Siento temor de tener hipoglucemia? ¿Está esto llevándome a comer demasiado o tomar muy poca insulina u otro medicamento para la diabetes?
- ¿He inyectado insulina en una cicatriz o zona sobrecargada? ¿He estado rotando sitios?
- ¿Qué más he cambiado?
- ¿He estado menos activo de lo normal?
- ¿Tengo un resfriado, gripe u otra enfermedad?
- ¿He tenido algo de estrés?
- ¿He estado revisando mi azúcar en la sangre?
- ¿He subido de peso?
- ¿He comenzado a tomar nuevos medicamentos como medicamentos para la presión arterial?



SÍNTOMAS DE HIPOGLUCEMIA

Los síntomas que puedes tener cuando el azúcar en la sangre baja demasiado abarcan:

- Visión doble o borrosa
- Latidos cardíacos rápidos o fuertes
- Sentirse irritable o actuar agresivo
- Sentirse nervioso
- Dolor de cabeza
- Apetito
- Estremecimiento o temblores
- Dificultad para dormir
- Sudoración
- Hormigueo o entumecimiento de la piel
- Cansancio o debilidad
- Sueño intranquilo
- Pensamiento confuso

Algunas veces, el azúcar en la sangre puede estar demasiado bajo aunque no tengas síntomas. Si esto pasa, podrías:

- Desmayarte
- Tener una convulsión
- Entrar en coma

Es una condición compleja con la cual vivir si no sabes cómo enfrentarla, y si quieres evitar complicaciones, hospitalizaciones, ataques al corazón, accidentes cerebrovasculares e incluso muerte, hay que tomar el control antes.

Las muertes ocurren cuando los niveles de azúcar en la sangre bajan demasiado o llegan a niveles muy altos.

Algunas complicaciones pueden ser:

- Irritabilidad
- Desmayos
- Deterioro de la función mental
- Pérdida de memoria
- Incapacidad para concentrarse
- Letargo
- Pérdida de consciencia
- Daño en el riñón
- Problemas oculares, pérdida de la vista (y / o auditivos)
- Daño en los nervios
- Aumento de riesgo de enfermedad cardiovascular, episodios recurrentes o problemas
- Falla renal crónica
- Daño en la retina
- Incluso ceguera
- Disfunción eréctil
- Incapacidad para que el cuerpo se cure bien
- Bajas defensas contra infecciones
- Gangrena
- Amputación de extremidades

Como no queremos que nada de eso nos suceda debemos actuar proactivamente.

La mejor defensa es un buen ataque:

Para atacar la diabetes y los altibajos de glucosa primero debemos saber exactamente con qué estamos lidiando.

CÓMO MONITOREAR TU GLUCEMIA

Todo paciente con diabetes debe saber que muchas veces es imposible realizar análisis en el laboratorio diariamente y existe una forma de poder determinar el valor de azúcar en sangre (glucemia)

en nuestra casa.

Permitirá conocer las fluctuaciones de la glucemia a lo largo del día y de ese modo poder tomar conductas a partir de estos resultados.

Porque sabemos que el laboratorio sólo nos determina en general la glucemia de ayuno pero existen variables precomida o postcomida que pueden llegar a incidir tanto en la medicación, como en indicaciones especiales respecto al ejercicio o la alimentación.

El automonitoreo es el mayor adelanto en diabetes de los últimos años y favorece el conocimiento permanente del control de la diabetes.

CONTROL DE GLUCOSA EN SANGRE

¿Para qué sirve?

- Para saber cómo está el azúcar en sangre en distintos momentos del día.
- Para que el médico pueda determinar si le llevamos las mediciones anotadas si la medicación o la insulina que nos damos es adecuada y en que horarios habría que modificarla.
- Para prevenir descompensaciones (por ejemplo por glucemia alta prolongada) ya que tomando una conducta frente a ello, ya sea, llamar al médico o corregirse con insulina rápida (si uno utiliza este tipo de insulina) puede evitar una internación por cetoacidosis.
- Para detectar las hipoglucemias no reconocidas (asintomáticas) y poder corregir enseguida las causas que la provocan.
- Para calcular correctamente la cantidad de comida o la cantidad de insulina rápida que se pondrá según lo que va a comer (indicado por su médico).
- Para conocer el azúcar en sangre antes de hacer ejercicio ya que con glucemias mayores a 250 está contraindicado el ejercicio, ya que en lugar de mejorar la glucosa en sangre, la

eleva y puede generar una descompensación, por ello, en ese caso se intenta bajar la glucemia antes de iniciar actividad física o bien se consulta para bajar los niveles.

En el caso de hipoglucemia (descenso de glucosa en sangre) pre ejercicio, se corrige con alimentación, y es importante conocer estos niveles para manejarse mejor y evitar sentirse mal mientras uno corre o hace gimnasia.

En caso de sentirse mal, por ejemplo, tener nauseas, vómitos o dolor abdominal, el conocer los valores de glucemia permite descartar si la causa es por hiperglucemia o por un cuadro gastrointestinal.

En situaciones de stress (mudanza, exámenes en la escuela, etc.) permite conocer el efecto de la ansiedad en la glucemia, que generalmente la aumenta y tomar conducta respecto a ello (manejando mejor la alimentación o las dosis de insulina).

¿CÓMO SE HACE?

Existen dos formas de medir el azúcar en casa.

La prueba visual:

Se realiza utilizando tirillas reactivas y comparando los colores obtenidos en la misma con la escala que acompaña al frasco.

En este caso necesitas algodón, alcohol, una lanceta o aguja, reloj con segundero y tiras reactivas.

Aquí la glucemia será aproximada, y es importante que practiques hasta ir determinando el color.

La prueba con medidor:

Se utilizan tiras reactivas que se colocan en un aparato en cuyo visor aparece la glucemia capilar.

En ambos, el paciente extrae una gotita de sangre de un dedo de la mano, la coloca sobre la tira y luego de unos segundos tendrá su nivel de glucemia.



¿CUÁNDO HAY QUE MEDIRSE?

Ahora bien, te preguntarás si se indica el mismo tipo de control en los pacientes que usan medicación oral o en los que usan insulina, y que horario es conveniente y cuantas veces a la semana.

En general, en el paciente que usa insulina es importante tener estas mediciones más veces al día, ya que esto permitirá que el mismo maneje sus dosis de insulina, sobre todo de insulina rápida, y en los tratamientos más modernos, el paciente calcula lo que va a comer (recuento de hidratos de carbono) y según su nivel de glucemia lo corrige con insulina ultrarrápida.

Es así como se indica medirse antes de las cuatro comidas, anotar la glucemia en un cuaderno, y la dosis de insulina que se usaron.

También conviene anotar situaciones especiales (si comiste más que lo acostumbrado, si estás enfermo con alguna infección, si tuviste algún malestar especial....)

Los horarios serán pre-desayuno, pre-almuerzo, pre-merienda y pre-cena.

En aquella situación en que el médico decida conocer los niveles luego de comer (como para manejar la medicación), te indicará medirla 2 horas post-comida, para saber la incidencia de esa comida en la glucosa.

En el paciente con diabetes tipo 2, (que no utiliza insulina), manejado con medicaciones vía oral o alimentación, el médico puede solicitar este mismo tipo de control varias veces al día, si requiere un manejo intensificado, pero comúnmente se indica medirse una vez al día, en distintos horarios.

Ejemplo:

El lunes en ayunas, el miércoles pre-almuerzo, el viernes, pre-cena y vuelve a iniciar en ayunas.....

De este modo, se tendrá un perfil de los distintos horarios, como para evaluar si en algún momento se repiten glucemias altas o bajas cotidianamente.

Desde ya que la variabilidad estará condicionada por lo que uno hizo, lo que comió, lo que caminó o cómo se sintió, pero existe en general un patrón que se repite y es muy beneficioso para conocerse mejor.

Recuerda siempre que el automonitoreo libera y no esclaviza, permite tomar decisiones y es la mejor autoayuda que todo paciente diabético puede tener.

CLAVE #2:
ALIMENTACIÓN

4 PASOS PARA BAJAR LA GLUCEMIA NATURALMENTE

Muchos enfermos y pacientes, cuando hacen su debut en la diabetes, tienden a sentir una mezcla de emociones.

Esto, evidentemente, varía de persona a persona, pero generalmente puede incluir sentimientos de preocupación, agobio, estrés, miedo y pérdida de control.

Todas emociones normales en esta situación.

No te sientas mal si ya has sentido una de esas emociones, hay muchos programas de apoyo, iniciativas y grupos para ayudar a hacer frente a la diabetes.

Es bueno discutir cómo se siente, mentalmente, emocionalmente, no sólo físicamente con su médico o profesional de cabecera.

La ayuda que necesitas hoy en día se encuentra a una llamada, email o un click de distancia.

Dieta y nutrición, pérdida de peso, control y mantenimiento, alimentación sana y equilibrada, estilo de vida activo, mejores decisiones, nuevas recetas de cocina y porciones más pequeñas, todo converge en el centro de sentirse mejor.

Nadie quiere una dieta restrictiva como parte del plan de tratamiento que responde a la diabetes y la glucosa.

Sin embargo, es fundamental mirar que, cuánto, cuándo y por qué se come.

Se puede obtener en una dieta más saludable gradualmente con el tiempo, haciendo pequeños cambios, sustituyendo ciertos alimentos, los que se sabe que no son buenos para ti.

Romper hábitos adictivos, comer más alimentos frescos, crudos,

evitando altos de grasa, sal, comida rápida, frituras, escogiendo opciones de bajo contenido de grasa en restaurantes, menos aderezos, porciones más pequeñas, sin calorías vacías u ocultas.

Aquí tienes 4 simples pasos para comenzar a normalizar tus niveles de azúcar en sangre naturalmente:

1. Deja la comida chatarra... ¡corre lejos de ella!



Los alimentos procesados son la mejor manera de mantener tu cuerpo en guerra con la insulina.

Cada parte tratando de destruir a la otra.

Es por eso que debes mantenerte lejos de la comida chatarra, galletas, papas fritas, alimentos fritos, básicamente cualquier cosa que tengas que meter la mano en una bolsa o una caja para comer.

Estos alimentos se alimentan de tu diabetes y mantienen el sistema funcionando en tu contra.

¡Además, están cargados de conservantes... por lo que pueden quedar guardados para siempre y las empresas no pierden dinero en bienes estropeados!

2. Disfruta de las proteínas, carne magra y orgánica.

Las carnes procedentes de animales libres, pescados capturados salvajemente, y carnes de órganos son ideales para los diabéticos.

La idea aquí es mantenerse lejos de alimentos con muchas hormonas y químicos que al comerlos ingresan a tu organismo.

3. ¿Grasas buenas? Sí.

Para una salud óptima, es mejor asegurarse de que estés comiendo el tipo adecuado de grasas.

(Salmón silvestre, aceite extra virgen de oliva, almendras crudas sin sal, aguacate y yema de huevo).

4. Aprende a reconocer los carbohidratos que consumes:

Carbohidratos procesados = Muy malos.

Carbohidratos de frutas y hortalizas = Muy buenos.



Al igual que mamá solía decir "come frutas y verduras", tu ingesta de carbohidratos debe provenir únicamente de frutas y verduras.

Además, la piel de las frutas es una excelente fuente de fibra.

Aléjate de los panes, almidón y carbohidratos procesados.

Hay un estigma sobre la diabetes (creado por la dependencia de por vida en grandes tratamientos farmacéuticos) que es que es una enfermedad de por vida.

Nada podría estar más lejos de la verdad.

Puedes superar la situación de manera natural con un cambio simple en su estilo de vida, los 4 pasos anteriores son un buen comienzo.

Sin embargo hay muchos más secretos para la guerra de tu cuerpo contra la diabetes, sin tener que inyectarte insulina, volverte menos sensible a sus efectos, ni tener riesgo de muerte.

La dieta adecuada para controlar la diabetes tiene como objetivo normalizar los niveles de azúcar en la sangre y lograr un peso normal de acuerdo a la edad, sexo y estatura.

Cuando una persona padece de obesidad, es primordial perder peso hasta alcanzar un peso normal.

El sobrepeso está íntimamente ligado con la diabetes.

La dieta, los ejercicios y regular los niveles de insulina son los pilares esenciales en el método natural contra la diabetes.

ALIMENTOS QUE DEBES EVITAR

Hay que llevar una dieta nivelada donde convivan las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas en su justa proporción.

De esta manera es importante que aprendas cómo alimentarte para poder controlar la diabetes y no sentir que corres el riesgo de abandonar al cabo de un tiempo.

1. Evita los Azúcares Simples



Es importante que reducir el consumo de alimentos que aporten azúcares simples (monosacáridos y disacáridos).

Estos se encuentran presentes en dulces, pasteles, flanes, tocino ahumado, azúcar refinada y los productos elaborados con la misma.

2. Evita Consumir Pan y Patatas

El pan y las patatas contienen un elevado índice glucémico.

El azúcar que contienen estos alimentos es asimilado con más rapidez que la de los alimentos como los frutos secos y las legumbres.

IMPORTANTE: Es necesario evitar el consumo de alcohol ya que

el mismo eleva los niveles de azúcar en la sangre.

3. No Consumir Alimentos Ricos En Grasas Saturadas

Lo ideal es reemplazar estos alimentos por aquellos desgrasados o con grasas poliinsaturadas.

Es mejor preferir siempre alimentos ricos en fibras ya que estos ayudan a reducir el nivel de azúcar en la sangre.

Puedes consumir por ejemplo legumbres y panes integrales que no contengan salado.

4. Prefiere Cereales Integrales



Consume cereales (trigo, arroz, avena, centeno, maíz etc.) y alimentos fabricados con sus derivados como panes y galletitas integrales.

¡Sin abusar de ellos tampoco!

Estos alimentos aportan hidratos de carbón buenos y son muy ricos en fibra.

Para consumo diario es mejor el aceite vegetal preferentemente aceite de oliva extra virgen.

Al cocinar no uses manteca de cerdo, mantequilla, ni aceites de palma.

5. Consume Vegetales y Frutas



Come verduras y hortalizas tanto crudas como cocidas.

Evite consumir frutas en lata o en almíbar.

También evitar jaleas y compotas excepto aquellas fabricadas explícitamente para diabéticos que no contienen dulce.

Consume toda clase de legumbres (lentejas, garbanzos, habichuelas, etc.) ya que aportan una suma considerable de fibra.

6. Preferir Las Carnes Magras



En lo que se refiere a carnes, lo más recomendable en este asunto es preferir carnes bajas en grasas como el pollo o pavo sin piel.

Escapa a las carnes grasas, salchichones, las entrañas, los ahumados y el cerdo.

Si hablamos de pescados, puedes consumir los considerados blancos y azules.

7. Prefiere Lácteos Bajos En Grasas

Beber leche y yogurt desnatados.

Evita el consumo de leche entera, los quesos curados y los yogures enteros.

8. Evita Refrescos Azucarados

Las bebidas como las gaseosas, las colas, los zumos comercializados, y demás refrescos contienen bastante azúcar.

Trata de evitarlas de la misma manera que el alcohol.

Recuerda que las bebidas alcohólicas aumentan los niveles de azúcar en la sangre e interfieren con el buen control de los niveles de insulina.

Comentarios Sobre La Diabetes y Las Grasas

Nuestro organismo precisa cierta suma de grasas.

Los depósitos de grasa auxilian a resguardar los miembros internos, son una fuente agrupada de energía.

Constituyen parte de las mucosas de las células, fundamentalmente de las del cerebro y contienen vitaminas A, D, E y K.

Sin embargo...

No olvides que no todas las grasas son saludables.

Las grasas provienen tanto de origen animal como vegetal.

Las de origen vegetal y las del pescado son las más saludables para el organismo.

Las grasas se catalogan como saturadas y no saturadas.

Las grasas saturadas son consistentes a temperatura ambiente (por ej. la manteca)

Las no saturadas son líquidas (los aceites).

Las grasas saturadas proceden principalmente de origen animal, no obstante, existen algunos frutos de origen vegetal como el aceite de coco que contiene este tipo de grasas.

Las grasas se transforman en colesterol en nuestro cuerpo.

Al padecer de diabetes debes evitar o restringir el consumo de grasas saturadas y preferir siempre las insaturadas ya que las mismas

ayudarán a reducir el grado de colesterol en la sangre.

¡Piensa en esto la próxima vez que vayas al mercado y decidas que cocinar!

Más información detallada sobre cómo y qué comer la puedes encontrar en mi libro “Superar La Diabetes”, un manual basado en investigaciones rigurosas en este tema y que ahora está disponible para todo el mundo de habla hispana.

10 REMEDIOS NATURALES PARA BAJAR EL AZÚCAR EN SANGRE

Los que practican la medicina oriental han sabido durante unos 5.000 años que las hierbas y especias pueden ayudar a curar enfermedades humanas (físicos y emocionales).

La medicina occidental está empezando a investigar este conocimiento.

Muchos de los medicamentos de venta con receta que están disponibles hoy en día se basan en la reproducción sintética de remedios a base de hierbas que han existido desde hace varios siglos.

Éstos son algunos de los remedios a base de hierbas más conocidas que se han utilizado para el tratamiento de la diabetes:

1. Calabaza Amarga



Calabaza amarga, también conocida como melón amargo, puede ser útil para el control de la diabetes debido a sus efectos hipoglucemiantes.

Se tiende a influir en el metabolismo de la glucosa en todo el cuerpo en lugar de un órgano o tejido en particular.

Ayuda a incrementar la secreción de insulina del páncreas y previene la resistencia a la insulina.

Por lo tanto, la calabaza amarga es beneficioso tanto para la diabetes tipo 1 y tipo 2.

Sin embargo, no se puede usar para sustituir completamente el tratamiento con insulina.

Beber un poco de jugo de calabaza amarga con el estómago vacío cada mañana.

- En primer lugar quitar las semillas de dos a tres calabazas amargas y utilizar un exprimidor para extraer el jugo. Añadir un poco de agua y luego beberlo.
- Además, puede incluir un plato hecho de la calabaza amarga en su dieta.

2. Canela



Canela en polvo tiene la capacidad de disminuir los niveles de azúcar en la sangre mediante la estimulación de actividad de la insulina.

Contiene componentes bioactivos que pueden ayudar a prevenir y combatir la diabetes.

Ciertos estudios han demostrado que puede funcionar como una opción eficaz para reducir los niveles de azúcar en sangre en los casos de diabetes tipo 2 no controlada.

Canela, sin embargo, no debe ser tomado en exceso, debido a que comúnmente utilizamos Cassia canela (que se encuentra en la mayoría de las tiendas de comestibles) que contiene un compuesto llamado cumarina.

Es un compuesto tóxico que aumenta el riesgo de daños en el hígado.

Hay otra variedad de esta hierba conocida como la canela de Ceilán o "verdadera canela."

Se considera seguro para la salud, pero sus efectos sobre los niveles de glucosa en sangre no se han estudiado adecuadamente.

- Mezclar la mitad de una cucharadita de canela en una taza de agua tibia.
- Otra opción es hervir dos a cuatro palos de canela en una taza de agua y dejar reposar durante 20 minutos.
- También puede añadir canela a las bebidas calientes, batidos y productos horneados.

3. La Alholva o Fenogreco



La alholva es una hierba que también se puede utilizar para controlar la diabetes, mejorar la tolerancia a la glucosa y los niveles de azúcar en la sangre debido a su actividad hipoglucémica.

También estimula la secreción de insulina dependiente de glucosa.

Al ser alta en fibra, se ralentiza la absorción de carbohidratos y azúcares.

- Remojar dos cucharadas de semillas de fenogreco en agua durante la noche. Beber el agua junto con las semillas en la mañana con el estómago vacío.
- Otra opción es comer dos cucharadas de semillas de fenogreco en polvo con leche.

4. Grosella Espinosa India (Amla)



Es rica en vitamina C y zumo de grosella espinosa india promueve buen funcionamiento de su páncreas.

- Tomar de dos a tres amlas, retirar las semillas y moler hasta llegar a una pasta fina.

- Ponga la pasta en un paño y exprima el jugo. Mezclar dos cucharadas del jugo en una taza de agua y beber con el estómago vacío.
- Alternativamente, mezclar una cucharada de zumo de amla en una taza de jugo de calabaza amarga y beber.

5. Jambul (o Jambolán)



Contiene antocianinas, ácido elágico, taninos hidrolizables etc. Cada parte de la planta Jambul tales como las hojas, baya y semillas pueden ser utilizadas por aquellos que sufren de diabetes.

De hecho, la investigación ha demostrado que los frutos y las semillas de esta planta tienen efectos hipoglucemiantes, ya que ayudan a reducir los niveles de sangre y de azúcar en la orina rápidamente.

Las semillas, en particular, contienen jamboline glucósido y jambosine alcaloide que regular los niveles de azúcar en la sangre de control.

Siempre que esta fruta de temporada está disponible en el mercado, tratar de incluirla en la dieta, ya que puede ser muy eficaz para el páncreas.

Esta fruta es originaria de la India y sus países vecinos, pero se puede encontrar en los mercados asiáticos y tiendas de hierbas.

6. Hojas De Mango



Las hojas delicadas y sensibles de mango pueden ser utilizados para tratar la diabetes mediante el control de los niveles de insulina en la sangre.

También pueden ayudar a mejorar los perfiles de lípidos en sangre.

- Remojar de 10 a 15 hojas tiernas de mango en un vaso de agua durante la noche. Por la mañana, filtrar el agua y beber con el estómago vacío.
- También puede secar las hojas en la sombra y molerlas. Comer una media cucharadita de polvo dos veces al día.

7. Hojas De Curry



Útiles en la prevención y control de la diabetes, ya que tienen propiedades anti-diabéticas.

Se cree que las hojas de curry contienen un ingrediente que reduce la velocidad a la que el almidón se descompone a la glucosa en los diabéticos.

Por lo tanto, puede simplemente masticar alrededor de 10 hojas frescas de curry al día por la mañana.

También ayuda a reducir los niveles altos de colesterol y la obesidad.

8. Aloe Vera



El gel de aloe vera ayuda a bajar los niveles de glucosa en sangre.

Contiene fitosteroles que tienen posibles efectos hipoglucemiantes de la diabetes tipo 2.

La combinación de gel de aloe vera, hojas de laurel y la cúrcuma es útil para el control de azúcar en la sangre.

Para hacer esta medicina herbaria:

- Mezcle media cucharadita de hojas de laurel, media de cúrcuma y una cucharada de gel de aloe vera.
- Consumir antes del almuerzo y la cena.

9. Guayaba



Debido a su contenido en vitamina C y alto contenido de fibra, comer guayaba puede ser muy útil para mantener el nivel de azúcar en la sangre.

Es mejor para los diabéticos no comer la piel de la fruta por lo que deben pelarla primero.

Sin embargo, no se recomienda un consumo excesivo de guayaba en un día.

10. La okra



Tiene como constituyentes polifenólicos, moléculas que pueden ayudar a reducir los niveles de glucosa en sangre y controlar la diabetes.

Un estudio de 2011 publicado en el Diario de Farmacia y Ciencias BioAllied encontraron que las semillas de okra y el polvo de su cascara tienen un potencial antidiabético.

- Cortar los extremos de unas okras y pincharlos en varios lugares con un tenedor.
- Remojar las okras en un vaso de agua durante la noche. Por la mañana, deseche las okras y beber el agua con el estómago vacío.
- También, incluya la okra en su dieta.

Es importante tener en cuenta que las personas con alguna enfermedad del corazón que estén tomando un anticoagulante como la aspirina o warfarina (Coumadin) deben evitar el uso excesivo de ajo, jengibre, ginkgo biloba, o ginseng.

Estas hierbas diluyen la sangre y puede conducir a un aumento de la hemorragia.

Muchas otras hierbas y especias se pueden usar para reducir el azúcar en la sangre.

Es importante tener en cuenta que muchas de estas hierbas no deben utilizarse en conjunto con algunos medicamentos de venta con receta.

Por tu propia seguridad, siempre debes discutir cualquier cambio en la dieta o el uso de suplementos en base de hierbas con tu médico.

¡Espero que comiences a descubrir el poder curativo de estar hierbas!

CÓMO PARAR DE COMER COMPULSIVAMENTE Y EVITAR LOS ANTOJOS

Para alguien con trastorno de antojos, el impulso de comer en exceso puede ser abrumador.

Y mientras que las primeras mordeduras a veces pueden sentirse bien, la vergüenza, la culpa y el arrepentimiento puede seguir rápidamente.

Pero es posible detener una comilona o borrachera antes de que comience, o incluso una vez que ha comenzado.

ESTRATEGIAS A LARGO PLAZO

1. Sigue un plan de alimentación regular.

"Lo más importante que hacer es conseguir en un patrón regular de comer", dijo Doug Bunnell, PhD, ex presidente de la Asociación Nacional de Trastornos Alimentarios.

La restricción dietética y una alimentación deficiente - a menudo en un intento por perder peso o "compensar" una comilona – hace a la gente sentir hambre, y a continuación, comer en exceso.

2. Centrarse en la salud, no el peso.

El deseo de perder peso en realidad puede mantener a alguien atrapado en un ciclo de antojos. Es mejor centrarse en la condición física general y la salud en lugar de kilos.

3. Aprender los factores desencadenantes.

Para mí, un antojo en realidad nunca se inició con el primer bocado compulsivo, sino mucho antes.

Comenzó con no cuidar de mí misma de alguna otra manera.

Debemos aprender qué sentimientos, estados de ánimo y situaciones conducen nuestros antojos.

Un terapeuta puede ayudar a identificar los factores desencadenantes.

Una vez identificados podría descubrir que la sensación de “tengo hambre” es en realidad “me siento ignorada”, “estresada” o incluso hasta “me siento aburrida”.

Entre más clara la causa del antojo, es más fácil de solucionar.

4. Retirar la tentación.

Físicamente elimina cualquier tentación que tengas en casa. No guardes (ni compres) alimentos que probablemente te harán sentir mal después de devorarlos por un ataque de antojos.

5. Buscar otras maneras de sentirse bien.

Las personas con trastorno por antojos suelen tener una depresión subyacente.

Busca Fuentes de placer alternativas a la comida. Como algo que hayas disfrutado cuando niño - tal vez una clase de arte, cantar o bailar.

QUÉ HACER CUANDO EL ANTOJO ATACA

Reconocer que estás en la zona de peligro.

El primer paso es que tienes que ser consciente del antojo antes de encontrarse frente a un plato de comida.

Llegando a ser muy consciente de los propios estados de ánimo y la ansiedad, ayudará.

Cambiar tu forma de pensar.

Una vez que te acostumbres a darte cuenta del antojo, hay que encontrar una forma de cambiar el patrón de conducta.

Una idea es mantener una lista de tus principales objetivos y valores en el refrigerador, y preguntarse si los antojos serían coherentes con ellos.

Distraerse y hacer tiempo.

La gente piensa que va inmediatamente de antojo a la acción.

¿Ya has pasado alguna vez realizando una actividad tan contento inmerso que no percibiste el paso del tiempo?

Si puedes retrasar los antojos, es posible que desaparezca por sí solo.

Prueba contar las respiraciones, hacer yoga, pasear, escuchar música, o llamar a un amigo.

CÓMO DETENER UN ANTOJO EN PROGRESO

Aprender y aceptar el ciclo de su impulso de comer compulsivamente.

En algún momento el antojo tendrá que desaparecer.

Acostúmbrate a notar el antojo, a distraer la atención de él y verlo desaparecer eventualmente.

Apaga el piloto automático y come lentamente.

Incluso si caes y te entregas a un antojo, no tienes por qué continuar.

Puedes parar después del cuarto o quinto bocado.

Una clave es comer lentamente. Al reducir la velocidad puedes ver los antojos como un conjunto de múltiples decisiones, no una sola gran decisión.

CLAVE #3:
EJERCICIO FÍSICO

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

Muchas personas están poniendo a prueba su suerte al no involucrarse en ejercicio físico regularmente.

Profesionales de la salud en todas partes dicen que el ejercicio físico es vital para la buena salud.

Incluso un cuerpo perfectamente sano no funcionará correctamente sin ejercicio físico regular.

Y si ese cuerpo tiene diabetes, el ejercicio se vuelve doblemente importante.

El ejercicio físico regular puede hacer varias cosas para aquellos que tienen diabetes:

¡El ejercicio puede ayudar a controlar el peso para los diabéticos!

Es cierto.

Sólo el ejercicio regular puede hacer mucho para ayudar a los diabéticos a controlar su peso como la dieta.

El ejercicio no tiene que ser arduo para ser eficaz.

Basta con caminar 20 minutos todos los días y listo.

Yo comencé con la ayuda de mi perro Sami.

Comencé a pasear con él durante 20 o 30 minutos todos los días a las seis de la tarde.

Cuando yo no tenía ganas de caminar, aparecía él moviendo su colita.

Era su forma de decirme: "¡Vamos! ¡Muévete!"

Y es muy difícil decirle no a una cara tierna como suya.



Con la ayuda de sólo ese ritual, comencé a tener el hábito de caminar diariamente.

Dos meses más tarde decidí sumar una clase de Yoga a la semana.

Al mes siguiente comencé a tomar dos clases a la semana.

Luego ya sumé tres clases semanales.

Pero nunca habría logrado poder soportar (y disfrutar...) tres clases de Yoga semanales sin la ayuda de Sami y nuestra caminata diaria.

No estoy diciendo compra un perro y camina con él todos los días. (Aunque las mascotas te dan una energía positiva increíble)

Sólo digo que encuentres una rutina mínima de ejercicio, como caminar por 20 minutos.

Y mantenla.

Verás cómo tu vitalidad aumenta y luego podrás hacer ejercicios más intensos y complejos.

Comienza simple.

¡El ejercicio reduce el nivel de azúcar en la sangre!

¿Sabías que el ejercicio antes de comer puede regular los niveles de

azúcar en la sangre tanto como cualquier droga?

¡El ejercicio puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón!

La presión arterial alta y el colesterol alto llevan a cualquier persona a enfermedades cardíacas.

Y los diabéticos son particularmente más susceptibles a ellas.

Los diabéticos deben, por supuesto, seguir las recomendaciones de su médico acerca de la intensidad y la frecuencia del ejercicio.

¡Los niveles de azúcar en la sangre sin duda importan!

Pero ser diabético no es una excusa para evitar el ejercicio físico.

Los diabéticos deben tener especial cuidado en busca de signos de hipoglucemia (nivel bajo de azúcar en la sangre) mientras está haciendo ejercicio.

La hipoglucemia no sucede todo de una vez.

Hay señales físicas que te avisan que el nivel de azúcar en la sangre está muy bajo.

Y los diabéticos deben ser conscientes de estos signos para que puedan tomar medidas y evitar problemas graves.

Espero que te haya podido motivar a ejercitarte ahora mismo...

Recuerda que hay 1440 minutos en un día para que puedas programar por lo menos 30 minutos de actividad física.

¡Ahora a levantarse y ejercitarse!

QUÉ PRECAUCIONES TOMAR

El ejercicio es generalmente seguro y altamente recomendado para la mayoría de las personas con diabetes tipo 2, incluyendo aquellos

con complicaciones.

Es una herramienta importante que ayudará a reducir el azúcar en la sangre y perder peso si es necesario hacerlo.

Sin embargo, **consulta con tu profesional de atención médica antes de comenzar un programa de ejercicios.**



Hay algunas complicaciones de la diabetes tipo 2, tales como enfermedades del corazón, la retinopatía y la neuropatía, que pueden unos ajustes especiales en tu programa de ejercicios.

"Unas cuantas precauciones pueden permitir que casi cualquier persona con diabetes pueda hacer ejercicio", dice Gerald Bernstein, MD, director del programa de control de la diabetes en el Instituto J. Friedman Diabetes Gerald en el Beth Israel Medical Center en la ciudad de Nueva York.

Siempre debes obtener la aprobación de tu médico, y es posible que también tengas que tomar una prueba de esfuerzo antes de comenzar un programa de ejercicios.

“No confíe en los "expertos" en el gimnasio local para asesoría sobre lo que es seguro”, dice Jacqueline Shahar, una educadora de diabetes y directora del departamento de fisiología del ejercicio en el Centro de Diabetes Joslin, en Boston.

"Lo más probable es que los instructores de su gimnasio no sepan sobre las complicaciones de su diabetes y no sean capaces de aconsejar sobre lo que es seguro para cualquier complicación que pueda tener," dice ella.

El riesgo, dependiendo de las complicaciones, puede incluir sangrado del ojo, aumento de la presión arterial alta, caídas (porque los nervios de los pies pueden estar insensibles), y heridas que pudieran infectarse si tus calcetines y zapatos no te quedan bien y no se sienten cómodos.

1. Usa tu identificación o algún otro documento que describa tu condición de salud.
2. Siempre lleva alimentos o tabletas de glucosa de manera que estés listo para tratar la hipoglucemia (el bajo nivel de azúcar en la sangre es más común si estás tomando insulina o ciertos medicamentos por vía oral).
3. Lleva tu medidor de glucosa contigo y comprueba tu nivel de glucosa en sangre antes y después de hacer ejercicio. Si vas a realizar ejercicio durante más de una hora, comprueba tu azúcar en sangre en intervalos regulares durante tu entrenamiento. Es posible que necesites aperitivos antes de terminar. También debes monitorear después de haber terminado, ya que la hipoglucemia puede ocurrir hasta cinco horas después del ejercicio.
4. Asegúrate de usar calcetines y zapatos deportivos que sean cómodos y se ajusten bien para ayudar a prevenir la irritación del pie. Y después de hacer ejercicio, revisa tus pies para detectar ampollas, llagas y cortes. Si no revisas, irritaciones en los pies pueden causar una infección grave.

5. Bebe líquidos en abundancia durante tu régimen de ejercicio; la deshidratación puede causar que tus niveles de azúcar en la sangre aumenten.

14 CONSEJOS PARA EJERCITARSE BIEN CON DIABETES

La posibilidad de sumergirse en una rutina de ejercicios puede ser intimidante.

Si eres como muchos de los diabéticos tipo 2, puede que no te hayas ejercitado en años.

Si ese es el caso, no te preocupes. Está bien comenzar poco a poco e ir subiendo.

Estos consejos te ayudarán a encontrar tu ritmo y hacer que el ejercicio funcione para ti.

1. Probar entrenamientos cortos

Mientras que completes un total de 30 minutos de ejercicio cada día, con varios mini-entrenamientos breves es un buen comienzo.

"Necesitamos personas con diabetes y en movimiento", dice George Griffin, MD, profesor de endocrinología de la Escuela Universitaria de Medicina de San Luis en San Luis.

Si puedes hacer ejercicio en un tramo de 30 minutos, bien.

Pero si no es así, puedes dividir el ejercicio en intervalos que se sumen a por lo menos 30 minutos cada día.

2. Centrarse en la actividad global

Enfócate en aumentar la actividad en general, tal como caminar o subir escaleras en vez de un tipo particular de ejercicio.

Sin embargo, no bases tu rutina de ejercicio solamente en tareas del hogar u otras actividades cotidianas como única fuente de ejercicio.

Con demasiada frecuencia, la gente sobrestima la cantidad de ejercicio que hace y subestima la cantidad de calorías que consumen. (Un podómetro, para contar pasos, puede ayudar.)

3. Obtener un podómetro



Investigadores de la Universidad de Stanford realizaron una revisión de 26 estudios mirando el uso de podómetros como motivación para la actividad física.

Publicado en 2007, la revisión encontró que las personas que usaron un podómetro aumentaron su actividad en un 27%.

Tener una meta de 10.000 pasos al día (cinco millas) era importante, incluso si no se ha alcanzado el objetivo.

Los usuarios de podómetros perdieron más peso, experimentaron una mayor disminución de la presión arterial, y caminaron unos

2.500 pasos más por día en comparación a aquellos que no usaron un podómetro.

4. Hacer ejercicio con un amigo

Ejercitarse con amigos puede ser un motivador importante, especialmente para las personas mayores de 60 años, de acuerdo con Vicki Conn, PhD, decana asociada de investigación en la Universidad de Missouri en Columbia, Missouri, que ha estudiado la diabetes y el ejercicio.

Una llamada a un amigo o un “trato” con él puede ayudar. Siempre es más motivante hacer una actividad cuando uno se compromete con alguien que se estima.

Sin embargo, ¡Si no tienes un amigo que te acompañe, que no sea tu excusa para dejar de hacer ejercicio!

5. Establecer metas específicas y alcanzables

Por ejemplo, es posible establecer una meta de caminar 10 minutos todos los lunes, miércoles y sábado.

Eso no suena como mucho, pero el establecimiento de objetivos muy específicos y graduales tiene un efecto mucho mayor a largo plazo que intentar abarcar más de lo que se puede en el momento.

6. Recompénsate

En lugar de centrarse en las cosas malas que podrían suceder si no haces ejercicio, recompénsate por alcanzar tus objetivos.

Podrías decir: "OK, si hago ejercicio 10 minutos, tres veces a la semana durante las próximas tres semanas, puedo ir al cine."

7. Utilizar señales visuales

Deja una nota en el refrigerador o mantén tus zapatos deportivos al lado de la puerta como un recordatorio para ir a dar un paseo y será

más probable que suceda.

8. Escribir todo

Anota tus objetivos, sé específico, y mantén un registro cada vez que haces ejercicio. Escribe en tu calendario todos los días si realizaste ejercicio durante 10 o 15 minutos o más.

9. Participa en una clase



Una clase es buena porque hay un instructor de ejercicio y alguien para pedir ayuda en casos de emergencia si es necesario.

También saldrás de tu casa y tendrás la oportunidad de hacer nuevos amigos.

10. No establecer metas demasiado altas

Es mucho mejor fijar una meta más baja y tener éxito en ello, que dejar la vara muy alta y no lograr superarla. Esto aumenta tu confianza.

Luego, puedes establecer una meta ligeramente superior la próxima vez, y así sucesivamente.

11. Recuerda el plan a largo plazo

Lo que realmente importa es la “consistencia”. Generar el hábito saludable que lleva a un espiral virtuoso de buenas decisiones.

Hoy saldrás a caminar 10 minutos, en un mes estarás pensando en ir a yoga, y después querrás dejar de comer chatarra porque te hará sentir mal antes de ir a tu clase.

12. Cambiar un comportamiento a la vez

Sé que puede parecer que debes comenzar a hacer muchos cambios, especialmente si recién fuiste diagnosticado con diabetes.

Lo importante es escoger un cambio específico, determinar una meta y ser consistente con tus acciones para cumplirla.

13. Aprende de un mentor

Conversa con alguien que ya haya logrado los resultados que tú quieres. Lee “Superar La Diabetes” y aprende cómo implementar los cambios en tu vida. Pregunta a tu médico si conoce a alguien que te pueda presentar que haya logrado éxito en hacer ejercicio y/o perder peso.

14. Examinarse con regularidad

Mantente al día con tu hemoglobina A1C y las pruebas de glucosa en sangre. Los buenos resultados de las pruebas pueden animarte a seguir con un programa de ejercicios, incluso cuando te sientas desmotivado.

CLAVE #4:
SUEÑO

EL SUEÑO ES TAN IMPORTANTE COMO LA ALIMENTACIÓN

Las personas que están cansadas van a comer más porque quieren obtener energía de algún lugar.

Eso puede significar el consumo de azúcar u otros alimentos que pueden elevar el nivel de azúcar en la sangre.

La idea es comer adecuadamente durante todo el día y mantener el azúcar en la sangre bajo control para dormir mejor por la noche.

En general, las personas con diabetes tienen que tener mucho cuidado con el sueño porque cualquier cosa que los despoja de sus rutinas puede hacer que sientan falta de energía y fatiga.

Cuanto más se sienten fatigados, significa que su cuerpo está trabajando y es más probable que se van a desarrollar deficiencias de insulina.

8 AJUSTES PARA MEJORAR TU SUEÑO Y TENER MÁS ENERGÍA

¿A veces despiertas "en el lado equivocado de la cama," para sentirte mareado y cansado todo el día?

¿Alguna vez has sentido que al llegar la tarde “se te acaba la gasolina”?

Caminar a través de tu vida con sueño, te estresa, te hace más propenso a sentir emociones como depresión, ira o tristeza.

Déjame decirte, que ¡no tiene por qué ser así!



1. Programa tu día

Nuestro cuerpo tiene un ritmo natural, y cuanto más trabajemos con él, en lugar de en contra, más se puede optimizar su energía y la recuperación del cuerpo.

Con una noche de sueño adecuado nuestro cuerpo se está recuperando y construye depósitos de glucosa en la corteza pre-frontal de nuestro cerebro.

Esta es la parte de nuestro cerebro que nos da fuerza de voluntad y la habilidad de pensar en alto nivel para trabajar en tareas intensas mentalmente.

Por lo tanto, cuanto más puedas programar tu día para trabajar en la tarea más importantes en primer lugar después de despertar, cuando las reservas de glucosa están más altas, más productivos tus días serán.

No programes actividades intensivas al final del día cuando estás agotado.

2. La regla de las “2 horas”:

Deja un tiempo para bajar el ritmo.

Si alguna vez has tenido problemas para conciliar el sueño, por lo general es debido a que su mente todavía está corriendo, de trabajar en cosas mentalmente desafiantes demasiado tarde en la noche.

Asegúrate de que 2 horas antes de irte a la cama parar cualquier actividad mentalmente desafiante.

Es cuando debes sentarte y relajarte, posiblemente con un libro de la ficción o música lenta.

3. Deshazte de los 5 minutos más (botón snooze) en la mañana

El botón de posponer la alarma es, sin duda, tu peor enemigo cuando se trata de despertarse sintiéndose renovado y comenzar el día con el pie derecho.

La forma en que funciona nuestro sueño es que dormimos en ciclos de 90 minutos.

Los primeros 30 minutos es un sueño ligero, mientras que los 60 minutos siguientes son de recuperación, o sueño REM profundo. Si despiertas en medio de un sueño profundo te sentirás cansado y abatido.

El problema de posponer tu alarma es que cuando aprietas el botón y vuelves a dormir... rápidamente vuelves a caer en el sueño REM, y 5 minutos más tarde estarás despertando ¡aún más cansado que antes!

Si no tienes la fuerza de voluntad no posponer, deja tu alarma en otro lado de la habitación, así estarás forzado a levantarte para apagarla.

4. No se trata de horas de sueño, sino de ciclos

Antes de dormir piensa, cuantos ciclos de sueño (90 minutos) necesitarías para descansar.

No se trata de 7, 8 o 9 horas... Es el número de ciclos de sueño que puedes obtener antes de despertar antes de trabajar y comenzar tu día.

5 ciclos de sueño equivalen a 7,5 horas y son una buena base, pero debes experimentar para saber con cuantos te sientes mejor.

5. Establecer reglas para el dormitorio

Los seres humanos anclamos emociones a la gente y experiencias, y le damos significado a las cosas en nuestra vida.

¡No hay que anclar trabajo o estudio en tu dormitorio!

Asegúrate de relaciones tu dormitorio con solo cosas que te gusten hacer.

De esta forma cuando entres ahí tu mente ya sabrá lo que pasa y notará que es momento de conciliar el sueño.

6. Comer una dieta adecuada

Si sigues mis consejos de alimentación en Superar La Diabetes y comes una dieta adecuada no tendrás necesidad de ningún tipo de estimulantes como el café o energizantes para darle un toque extra de energía a tu día.

Se ha demostrado que el consumo de una dieta orgánica saludable puede reducir la cantidad de horas de sueño que puedes necesitar.

Asique, literalmente, la dieta adecuada puede agregar horas de vida a tus días, además de más energía.

7. Crea un ambiente que te deje somnoliento

Para dormir lo más eficazmente posible necesitas crear un ambiente óptimo.

El primer y más importante cambio es reducir lo más posible la luz que entra a tu cuarto al dormir.

Esto significa comprar cortinas “black-out”, además de probar usar una máscara para dormir.

Segundo, mantén u habitación bien ventilada a una temperatura agradable.

8. Escucha a tu cuerpo

Lo más importante en relación al sueño es aprender a escuchar a tu cuerpo.

Cuando comienzas a sentirse cansado, eso es tu cuerpo intentando decirte algo.

No es hora de ignorarlo y forzarlo a funcionar tomando café o algún energizante nocivo.

Cuando te sientas cansado, velo como una oportunidad para aprender sobre tu estilo de vida y tu cuerpo.

Debes ser proactivo acerca de tu energía y cómo duermes.

Estás cansado probablemente por las cosas que hiciste al principio del día, semana o mes.

Por lo que debes planificar a futuro, comer bien y dormir mejor antes de tener que necesitar más energía.

¡Si comienzas a aplicar estos consejos para mejorar tu sueño te garantizo que dentro de unos pocos días notarás un aumento significativo de energía y un mejor sueño!

CLAVE #5:
ESTILO DE VIDA

CÓMO COCINAR

Tener diabetes limita ciertamente algunos de los alimentos que se puede comer.

A veces, es difícil saber cuáles alimentos son seguros para comer y cuáles no.

Por suerte, llevo mucho tiempo juntando recetas que estén acorde a un plan de alimentación que sea adecuado para personas con diabetes.

Puedes comer platos que realmente te gusten.

Un plan de comida para diabéticos con información nutricional que indica cuántas calorías, carbohidratos y grasas hay en cada preparación.

También hay que decir que muchas de estas recetas para diabéticos son bastante simples y rápidas de hacer.

Adoptando este tipo de comidas podrás seguir el plan de superar la diabetes en "piloto automático".

También ayudará a mantener tu peso donde debe estar.

Es importante reunir los ingredientes necesarios para la planificación de tus comidas...

...sin embargo con mi libro de recetas eso no es problema porque cada una tiene su lista de ingredientes clara y simple.

Estas recetas se transformarán en tus comidas favoritas también.

Por ejemplo, debido al alto contenido de azúcar de la mayoría de los postres, muchos diabéticos han renunciado a ellos.

Sin embargo, en mi libro encontrarás recetas de postres que son seguras de comer.

Si tienes diabetes y no quiere renunciar a tus comidas favoritas, y además quieres superar la diabetes entonces prueba unas de mis recetas favoritas.

RECETA EJEMPLO: DESAYUNO

“MUFFINS DE AVENA”

Una manera práctica y deliciosa de ingerir las tan necesarias fibras que tu organismo requiere en una preparación completa y deliciosa.

🕒 **Tiempo de preparación: 10 minutos**

🕒 **Tiempo de cocción: 20 minutos**

🕒 **Rinde: 8 porciones**

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de avena integral
- ✓ 1 taza de leche descremada
- ✓ 1/2 taza de edulcorante en polvo (frasco)
- ✓ 1/2 taza de aceite
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 taza de harina integral
- ✓ 1 cucharadita de polvo para hornear
- ✓ Rocío vegetal

PREPARACIÓN

Remojar la harina en leche por aproximadamente 1/2 hora. Batir el huevo junto con el edulcorante, el aceite y la avena con leche.

Agregar los ingredientes secos. Mezclar hasta integrar.

Volcar la preparación en moldes para muffins o moldecitos individuales (previamente untados con rocío vegetal), llenarlos sólo 3/4 partes, ya que al cocinarse leudan y aumentan su tamaño.

Llevar a horno caliente (200° a 210°) por aproximadamente 20 minutos, o hasta que al insertar un palillo salga limpio.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cada porción contiene: 175 kilocalorías; Carbohidratos 28g (2.3g de fibra).



RECETA EJEMPLO: ALMUERZO

“SOUFFLÉ DE COLIFLOR Y BRÓCOLI”

- 🕒 Tiempo de preparación: 20 minutos
- 🕒 Tiempo de cocción: 45 minutos
- 🕒 Rinde: 6 porciones

INGREDIENTES

- ✓ ½ kg. de brócoli
- ✓ ½ kg. de coliflor
- ✓ 200 grs. de cebolla de verdeo
- ✓ 3 troncos de apio
- ✓ 5 huevos
- ✓ 250 grs. de queso blanco de bajo tenor graso

PREPARACIÓN

Hervir las hortalizas, escurrir y separar los gajos o ramitos cuidando que se rompan lo menos posible.

Batir los huevos con el queso y condimentar a gusto. Picar la cebolla de verdeo, rehogar en su propio jugo.

Agregar la cebolla cocida a los huevos y mezclar suavemente con el brócoli y la coliflor.

Disponer en un molde para soufflé apenas pincelado con aceite o rocío vegetal.

Hornear 45 minutos y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada porción: calorías, 150 Cal; Hidratos de carbono 22gr.; grasas 0.75 gr; fibra 3.3 gr.



RECETA EJEMPLO: CENA

“CAZUELA DE VEGETALES”

- 🕒 Tiempo de preparación: 10 minutos
- 🕒 Tiempo de cocción: 15 minutos
- 🕒 Rinde: 4 porciones

INGREDIENTES

- ✓ 2 cebollas medianas
- ✓ 1/2 morrón rojo
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 1 berenjena
- ✓ 2 zucchinis
- ✓ 2 cucharadas de pimentón
- ✓ Caldo de verduras diet cantidad necesaria
- ✓ 2 brócolis chicos cortado en flores
- ✓ 1 taza de calabaza cortada en cubos
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta
- ✓ Rocío vegetal

PREPARACIÓN

Rociar una sartén antiadherente con el rocío vegetal, saltear la cebolla cortada en dados, el morrón en tiras y el ajo cortado bien finito.

Adicionar la berenjena cortada en dados y cocinar unos instantes.

Luego, agregar los zucchinis cortados en dados y la calabaza.

Mezclar suavemente para no dañar los vegetales.

Disolver el pimentón en el caldo e incorporarlo a la preparación.

Revolver e incorporar los brócolis.

Condimentar con la sal y la pimienta.

Tapar y dejar a fuego muy bajo durante 15 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada porción: calorías 76 cal; Hidratos de carbono 13,75 gr; grasas 11,4 gr; fibra 0,5 gr.



CONCLUSIÓN

Lo más difícil cuando se trata de salud es atreverse a probar algo nuevo.

Otras alternativas.

En mi caso ya me había acostumbrado al tratamiento tradicional.

Pero cuando mi marido también debutó en diabetes, fue cuando realmente me tomé en serio la misión de encontrar una alternativa efectiva.

Tenía que encontrar una forma para tratar esta enfermedad de raíz.

Si ya has sido diagnosticado con diabetes, puedes estar más interesado en una alternativa natural.

Para eso he creado www.superarladiabetes.com

Es la nueva opción para diabéticos.

Durante mi investigación encontré varios tratamientos naturales que pueden ayudar a conseguir los niveles de azúcar en rango normal.

Tomé lo mejor de cada uno de ellos y lo condensé en un manual comprensible. Fácil de seguir.

En Superar La Diabetes encontrarás la secuencia precisa para poder restaurar tu salud en el menor tiempo posible.

La vida es increíble como para no disfrutarla plenamente.

Hoy es el día en el que puedes DECIDIR tomar la responsabilidad por la salud que quieres y HACER ALGO AL RESPECTO.

Si no es hoy, ¿Entonces cuando?